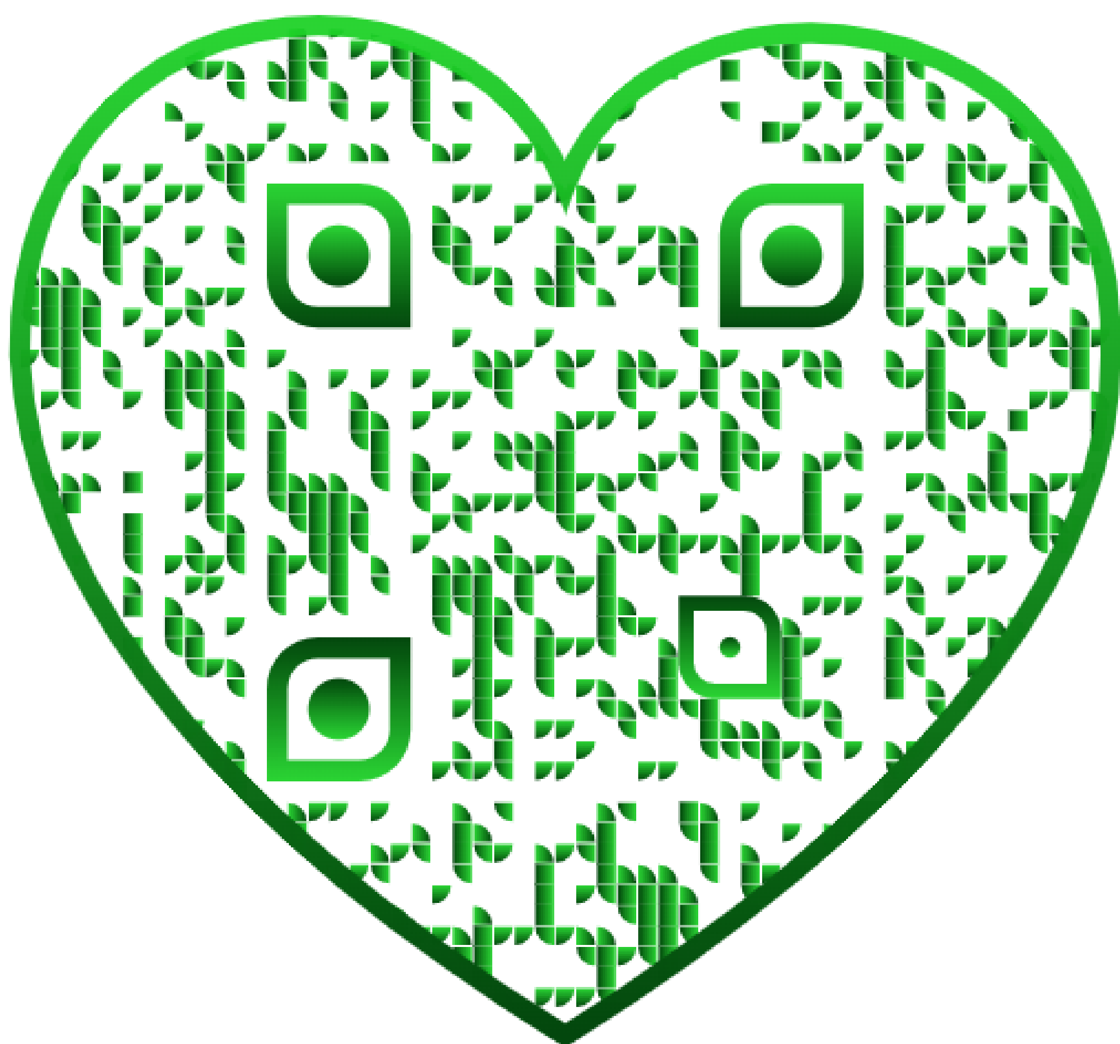
PROBLEMAS, E AGORA?



DICAS PRÁTICAS PARA RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS.



JULIANA MOURA



“Os problemas nunca vão desaparecer, mesmo na mais bela existência. Problemas existem para serem resolvidos, e não para perturbar-nos.”

Augusto Cury

Se você chegou até aqui, certamente não foi por acaso.

Todos vivemos momentos em nossas vidas em que nos sentimos sufocados, sobrecarregados e até mesmo travados, por causa do que acreditamos ser excesso de problemas.

São tantas coisas em nossa mente, que muitas vezes ficamos paralisados, sem sabermos o que fazer para sair da situação em que nos encontramos.

Cansaço, falta de ânimo, dores musculares e alergias são alguns dos muitos sintomas que nosso corpo apresenta para nos dizer que algo não vai bem e que precisamos prestar mais atenção em como e para onde estamos levando nossas vidas.

Os problemas que aparecem ao longo da nossa vida podem ser oportunidades de crescimento e aprendizado, tornando-nos ainda mais fortes e nos transformando em pessoas melhores. Precisamos apenas mudar nossa forma de encará-los.

Este conjunto de dicas é para você, para te ajudar a resolver seus problemas de maneira prática e objetiva.

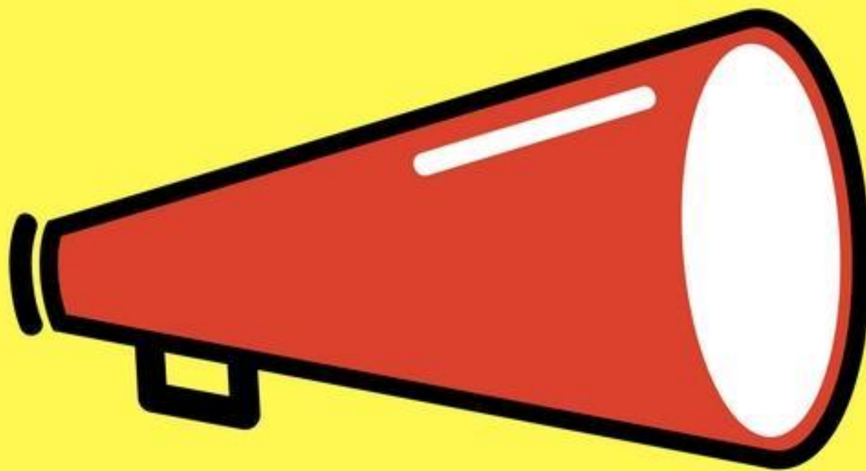
Desejo que aproveite a leitura e faça os exercícios sempre que achar que algo está “emperrado” em sua vida.

Vamos lá?

Com amor,

Juliana Moura.

COLOQUE SEUS PROBLEMAS PARA FORA.



"A felicidade não se resume na ausência de problemas, mas sim na sua capacidade de lidar com eles."

Albert Einstein

Calma, não estou falando aqui de você postar os seus problemas nas redes sociais ou de sair enchendo a cabeça de todos à sua volta com o que está acontecendo na sua vida.

Normalmente, quando falamos de nossos problemas para pessoas que não podem realmente nos ajudar a resolvê-los, eles só aumentam.

Por que isso acontece? Porque, ao falarmos sobre eles, ou receberemos críticas que nos deixarão ainda mais incomodados ou receberemos apoio, a famosa "passada de mão na cabeça", o que pode nos deixar ainda mais ligados ao problema, achando que:

"Este é um problema que não tem solução".

"Todo mundo passa por isso".

"A vida é assim mesmo".

"A responsabilidade não é minha".

"Não há mesmo nada que possa ser feito".

"É a crise, a época, a outra pessoa...".

Vai me dizer que nunca escutou ou falou uma destas frases?

Então como faço para colocar meus problemas para fora?

A resposta é simples: **escrevendo**.

Está cientificamente comprovado que o simples ato de escrever ajuda a lidar melhor com nossas emoções.

Quando os problemas estão apenas em nossa cabeça, temos a tendência a enxergá-los maiores e em maior quantidade do que realmente são.

Se sua vida está um caos e você acha que está atolado em problemas, vamos começar a entender melhor o que está acontecendo:



EXERCÍCIO I

Escreva seus problemas em um papel.

Comece escrevendo tudo que vem à sua mente e que você considera um problema.

Após escrever o problema central, descreva os pontos que mais incomodam você e o que você acha que pode estar causando este problema. Aproveite para determinar em qual pilar da sua vida ele pertence.

Ah, um aviso importante: a causa deve ser algo relacionado a você; por exemplo: se você não consegue emagrecer, precisa admitir que talvez não esteja se alimentando como deveria, em vez de colocar como causa que sua mãe cozinha muito bem, que seus amigos só te convidam para comer ou coisas deste tipo.

Se seu problema for com alguém do trabalho, por exemplo, não vale dizer que é porque a pessoa é uma chata (mesmo que ela seja) ou empregar qualquer outro adjetivo.

Vamos ver como ficou a lista da Maria?



Lista de problemas da Maria:

Problema	Incomodo	Causa	Pilar
#1 Não consigo emagrecer	Não me sinto bem com meu corpo; Não tenho coragem de usar as roupas que gosto; Está prejudicando minha saúde.	Má alimentação Falta de atividades físicas Ansiedade	Saúde e bem-estar
#2 Falta de dinheiro	Não pago as contas em dia; Não poder fazer os passeios que gosto; Não posso comprar roupas novas.	Falta de planejamento Baixos rendimentos Excesso de gastos	Financeira
#3 Brigas no trabalho	Clima de trabalho ruim; Falta de cooperação; Sentimentos de raiva e tristeza.	Comunicação feita de maneira errada Pensamentos divergentes Falta de empatia	Trabalho

Gostou? Vá para o seu caderno de exercícios e pratique também 💻

Muito bem! Agora que você colocou seus problemas em um papel, aposto que viu que eles não são tantos assim, como você imaginava.

Mesmo que sua lista contenha muitos itens, tenho certeza de que na sua mente ela era ainda maior e mais assustadora.

Além desta constatação, sua mente já estará muito mais aliviada, uma vez que não precisa guardar sozinha todas estas informações.

Agora que você já terminou sua lista...

Vamos para o próximo passo?

ONDE ESTA SEU FOCO?



"Abra a mente, mude o foco e descubra um mundo de possibilidades; diversas formas de ver e de ser."

Rodrigo Quito

Talvez seu foco esteja no problema ou em achar culpados para a situação.

Sinto-lhe informar, mas desta forma suas chances de resolver o problema vão ficando cada vez menores.

De acordo com o escritor Harv Eker, tudo aquilo em que você foca se expande. A lógica por trás desta afirmação é baseada no nosso poder de tornar realidade os nossos pensamentos que estão mais carregados de emoção.

De acordo com vários estudos, nossos pensamentos provocam emoções, e estas emoções provocam ações que, por sua vez, criam a realidade.

Assim você obterá sempre mais daquilo em que está focado. Portanto, se você está focando nos seus problemas,consequentemente vai ter mais problemas.

Agora que você começou a perceber como sua mente funciona, já sabe que para produzir os resultados que realmente quer terá que mudar sua maneira de pensar sobre o que está acontecendo, principalmente em momentos de estresse emocional. Esta mudança é que vai gerar resultados incríveis para você.

Aposto que você está pensando: "Ah, falar é fácil! Você diz isso porque não tem o mesmo problema… Comigo é diferente".

Não caia nesta armadilha do seu cérebro! Independentemente da sua situação, é POSSÍVEL mudar o foco.

Que tal começarmos com uma prática simples?

Comece mudando as perguntas.
Chega de se perguntar coisas como:

"Por que Deus fez isso comigo?";

"Por que tinha que acontecer justamente comigo/justamente agora?";

"Por que meu chefe me odeia?";

"Por que eu nunca tenho dinheiro?".

Por que, por que, por que...

Apesar de serem comuns, estas perguntas não vão te ajudar a resolver o problema.

Você fez uma pergunta e seu cérebro vai trabalhar em uma resposta, mas se a sua pergunta não tem foco na solução, você continuará cada vez mais focado no problema.

Todavia se você criar perguntas que te levem a solução, seu cérebro também irá se esforçar para dar respostas de acordo.

Somos seres completos. Ou seja,
todas as respostas já estão dentro de nós, porém
às vezes precisamos de um estímulo.

Então quais são as perguntas que podem me dar este empurrãozinho?

"Como posso resolver esta situação?";

"Quais opções tenho diante desta situação?";

"O que posso aprender com o que aconteceu?";

"Como posso me prevenir para que isso não ocorra novamente?";

"O que posso mudar, melhorar ou eliminar da minha vida com base no que está acontecendo?".

Estas são perguntas que te levarão a uma mudança de foco, saindo do problema e mirando nos resultados e soluções.



EXERCÍCIO II

Virando a chave.

Apesar de termos recursos incríveis dentro de nós para solucionarmos todos os nossos problemas, muitas vezes, por causa do excesso de preocupações e da correria do dia a dia, deixamos de explorar a fundo estas habilidades.

Trabalhar na solução de um problema nos forçará a sair da famigerada zona de conforto, explorando possibilidades não imaginadas anteriormente.

Para estimular estas habilidades, faça uma lista de respostas para as duas questões abaixo.

"O que posso aprender com isso?";

"Quais são as minhas opções diante desta situação?".

Você poderá utilizar também as outras perguntas poderosas listadas anteriormente.

O importante é que você não desista até ter várias opções. Se estiver difícil, dê uma pausa e depois volte para as perguntas novamente.

Vamos ver como ficaram as respostas da Maria?



Lista de respostas da Maria:

Problema	Incomodo	Causa	O que posso aprender com isso?	Quais são as minhas opções diante desta situação.
#1 Não consigo emagrecer	Não me sinto bem com meu corpo Não tenho coragem de usar as roupas que gosto Está prejudicando minha saúde	Má alimentação Falta de atividades físicas Ansiedade	Posso dar mais atenção à minha saúde Posso buscar novas formas de controlar a ansiedade Se quero ter resultados, tenho que ter mais comprometimento	Me alimentar de maneira mais saudável Procurar uma nutricionista Iniciar uma atividade física
#2 Falta de dinheiro	Não pago as contas em dia Não poder fazer os passeios que gosto Não posso comprar roupas novas	Falta de planejamento Baixos rendimentos Excesso de gastos	Posso organizar melhor meu orçamento Não posso gastar mais do que recebo Posso aprender a cuidar melhor do meu dinheiro	Posso buscar novas formas de reduzir as despesas Posso arrumar uma forma de renda extra Posso me capacitar para ganhar mais
#3 Brigas no trabalho	Clima de trabalho ruim Falta de cooperação Sentimentos de raiva	Comunicação feita de maneira errada Pensamentos divergentes Falta de empatia	Posso aprender a ouvir de forma mais assertiva Posso aprender a ter mais empatia, colocando-me no lugar do outro	Ser mais paciente com a outra pessoa Melhorar minhas habilidades de trabalho em equipe

E aí, o que você achou das respostas da Maria? Estão de acordo ou ela poderia ter se esforçado ainda mais?

Quando estiver respondendo, aja como um explorador: vá a fundo como uma criança curiosa que não se cansa de aprender.

Pergunte-se: o que mais posso fazer? O que mais posso aprender?

A maioria de nós tende a tirar conclusões precipitadas e acaba tomando atitudes antes de descobrir realmente a origem do problema ou de entender qual é a melhor solução.

Tenha cuidado com a pressa, como diz o ditado, porque ela pode ser inimiga da perfeição.

ãs vezes queremos sair de uma situação de forma rápida, então não percebemos que ao tomar atitudes impensadas estamos entrando em um problema ainda maior.

Agora que você já listou suas respostas, vamos para o próximo passo?

POTENCIALIZANDO O FOCO.



"Mantenha o seu foco no melhor que você possa imaginar e permita que uma visão positiva o impulsione para frente!!!"

Jack Anderson

Agora que você tem uma lista dos seus problemas e já sabe que tem várias opções para começar a resolvê-los, é hora de se concentrar. Tentar atacar toda a sua lista de uma vez só, além de desgastante, poderá demorar para gerar resultados, fazendo com que você fique desmotivado e acabe voltando para a sua situação inicial.

Você já ouviu dizer que a mudança de um único hábito pode ser capaz de mudar toda uma vida?

Então vamos lá: Qual dos problemas da sua lista, quando resolvido, terá maior impacto positivo na sua vida?

Nossa amiga Maria escolheu o problema de emagrecer como foco inicial.

De acordo com seu raciocínio, se ela emagrecer terá mais disposição para conseguir uma renda extra e também estará mais animada e propensa a ser mais empática com as pessoas à sua volta.

Além disso, vai economizar dinheiro ao reduzir gastos com remédios e com as saídas para comer *fast food* e outras guloseimas.

Desta forma, o foco inicial de Maria será a reedução alimentar e a eliminação de peso.

E você, já decidiu por onde começar? Assim que decidir, siga para o próximo passo.

PASSO A PASSO.



"Uma longa viagem começa com um único passo."

Lao-Tsé

Depois de decidir por onde vai começar, é hora de transformar a solução em um caminho, definido um passo a passo para que isso aconteça.

Este passo a passo será composto de metas, prazos e ações necessárias para resolver seu problema.

Neste momento, você já não está mais tratando de um problema, mas do objetivo que criou para gerar o resultado de que precisa.

Lembrando que suas metas devem ser específicas, mensuráveis, atingíveis, relevantes e temporais.

Vamos entender melhor cada um destes itens?

Específico – Uma boa meta deve ser específica. Evite criar metas que fiquem abertas à interpretação. Seja o mais detalhista possível.

Mensurável - De acordo com Peter Drucker, o que não pode ser medido não pode ser gerenciado, portanto você deve ser capaz de mensurar sua meta de forma simples e prática.

Atingível – Criar uma meta inatingível é uma forma de autossabotar seus resultados. Sua meta pode ser desafiadora, porém deve ser possível.

Relevante – Sua meta deve ter um significado real para você. Ela deve ser realmente importante para seu o objetivo final.

Temporal – Uma meta sem um prazo tem tudo para nunca ser alcançada.

Estabeleça prazos (dia, mês e ano).

Vamos ver como ficou a meta da Maria?

Meta errada: Vou emagrecer.

Meta correta: Eu vou atingir meu peso ideal de 63 quilos em três meses, entre os dias 01/12/2017 e 01/03/2018.

Lembre-se: Tanto as metas quanto os objetivos devem ser formulados de forma positiva, focando no que você quer, não naquilo que não quer.

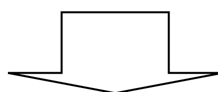
Para facilitar sua vida – afinal é para isso que servem estas dicas –, vamos criar o passo a passo por meio do exercício da pirâmide do sucesso.



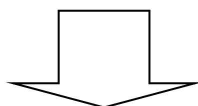
EXERCÍCIO III

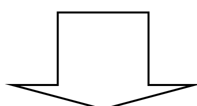
Pirâmide do Sucesso

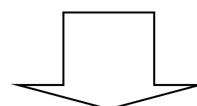
Objetivo.
Atingir meu peso ideal de 63 quilos em três meses, entre os dias 01/02/2018 e 01/04/2018.



Meta 1	**Meta 1I**	**Meta 1II**
Mudar a alimentação. A partir de 04/01/18	Fazer atividade física. A partir de 04/01/18	Controlar a ansiedade. A partir de 11/01/18







I Ação	**II Ação**	**I Ação**	**II Ação**	**I Ação**	**II Ação**
Consultar Uma nutricionista	Colocar em prática o cardápio da nutricionista	Caminhar 3 vezes por semana	Academia 2 vezes por semana	Meditar 10 minutos por dia	Fazer terapia de florais
Até 02/01/18	A partir 04/01/18	A partir 04/01/18	A partir 05/01/18	A partir de 11/01/18	A partir 15/01/18

Agora é seguir com a ação, aplicando o aprendizado todas as vezes que achar necessário.

Depois desta jornada, espero que você tenha conseguido sair do estado de inércia gerado pelo excesso de preocupação.

William James, um dos fundadores da psicologia moderna, disse: ”A maior descoberta de minha geração é que os seres humanos podem modificar suas vidas apenas mudando suas atitudes mentais”.

Tudo o que você precisa já está dentro de você, esperando apenas um empurrãozinho para aflorar.

A vida que você sempre quis está ao seu alcance. Se por algum motivo você ainda está se sentindo travado ou deseja melhorar seus resultados e alcançar objetivos ainda mais ousados, não se acanhe em buscar ajuda.

Aprenda a tornar sua mente a sua melhor amiga, gerando pensamentos que te levam ao sucesso, à alegria e à saúde plena, em vez de viver brigando com o excesso de pensamentos negativos e sabotadores.

Quer ter uma vida melhor? Invista em autoconhecimento e melhoria contínua.

“Ter problemas é inevitável, porém ser derrotado por eles é opcional.”

Roger Crawford.



Olá! Me chamo Juliana Moura e ajudo pessoas a fazerem as pazes com suas mentes, descobrindo e utilizando seu verdadeiro potencial, resolvendo seus problemas e transformando suas vidas através do autoconhecimento, da mudança de pensamentos, de hábitos e atitudes.

 COACHJULIANAMOURA

 (47) 99657-0837

 COACHJULIANAMOURA

 WWW.EUSEMFRONTEIRAS.COM.BR



eusemfronteiras